TANTRA

Atom Damalı

AD AYURVEDİK YAŞAM DANIŞMANLIĞI

MİNİ KİTAPÇIK 2 SAĞLIK

TANTRA

REV : 1

ücretsiz olarak dağıtımını yaptığı
mini kitapçık serisinin 2 numaralı yayınıdır.

Derleyen : Atom Damalı

Yorumlarınızdan memnun oluruz...
atomdamali@gmail.com

İÇİNDEKİLER

	SAYFA
TANTRA NEDİR?	3
TANTRA FİZYOLOJİSİ	
BEYİN	5
OMURİLİK SIVISI	9
ÇAKRALAR	11
SUBTİL KANALLAR	15
BEDEN ENERJİSİ	17
ENERJİ YÜKSELMESİ	19
DUYGULAR & ENERJİ	21
BAHNDHALAR	23
BURUN & NEFES	25
ARZULAR	27
BEYNİN YENİDEN PROGRAMLANMASI	29
TANTRİK YÖNTEMLER	32
KUNDALİNİ YOGA	34
BANDHA PRANAYAMA	36
MEDİTASYON	38
MANTRALAR	40
ŞARKILAR	42
YANTRA	43

TANTRA NEDİR?

Hint felsefesinde önemli bir yeri olan “Tantra”, belki de en zor, hatta en yanlış anlaşılan kavramlardan biridir... Bu minik kitapçığımızda tantra konusuna farklı birkaç yönden yaklaşmaya çalışacağız...

Sanskritçe bir kelime olan tantranın çok farklı lügat anlamları var : yazı, teori, sistem, metot, enstrüman, teknik, pratik... Ancak Sanskritçede bir çok kelimenin anlamı metaforlarla daha kolay anlam buluyor... “Tantra” için de gene çok önemli bir anlamı olan “sutra” kelimesini kullanalım... “Sutra”yi etrafına bir felsefe, bilgi veya bir

ritüel dokunabilecek bir niyet başlangıcı olarak anlayabiliriz... Yani, "Sutra"yı kısa bir iplik veya ilmik olarak kabul edersek, "Tantra"yı da bu düşünce ilmiklerini bir düşünce sistemi haline getiren bir dokuma tezgahı olarak düşünebiliriz...

"Beden, zihin ve bilinci geliştirme bilimi" tanımı, belki tantrayı en güzel açıklayan bir tariflerden biri... Tantranın temel hedefi, farklı bilinç konumlarında farkındalık seviyelerini genişletmektir... Tantra, bireysel aydınlanma için, evrensel bilgilere bütünsel bir yaklaşım yapmaya çalışır... İnsan biliminin farklı dallarını ayrıştırma veya sınıflandırma yerine, onları bir tesbih gibi aynı ip üzerinde toplamaya çalışır... Ortaya çıkan tesbih, insanların bedensel, zihinsel ve ruhsal gelişimine destek olur...

Hayatta karşılaştığınız sorunlarla baş etmekte zorlanıyorsanız, Tantra çalışmaları size belli yetenekler vererek destek olabilir. Tantra, düşünce ve duygularınızı etkileyen değişik etkenleri belirleme yöntemlerini gösterebilir. Tantra, bilgisiz, bağımlı, hoşgörüsüz, bencil veya olumsuz içgüdüsel davranışların ortaya çıkarttığı engellerin üzerinden gelme tekniklerini öğretebilir...

Tantra ismiyle ilk olarak MÖ 15. asırda derlenmiş olan Rigveda'da karşılaşılmış ise de, tantra gelenekleri MS 4. asırdan itibaren ortaya çıkmış ve başta Vishnu, Shiva ve Shakti kavramları üzerine yaratılan uygulamalarla Hindu

ve Budist inancında önemli bir yer almıştır. Zamanla Tantra kelimesine yeni anlamlar verilmiş ve daha çok, "bir düşünce sistemi, bir doktrin seti ve pratik uygulamalar serisi" anlamı ağırlık kazanmıştır. Tantrik uygulamalarda beden, zihin, duygu ve ruhun yüksek bilincin de bir parçası olduğu görüşüyle fiziki dünyanın tüm his, duygu ve düşüncelerinin de kutsal olduğuna inanılmıştır. Cinsellik konusunun da fiziki yaşamın önemli bir parçası olması ve diğer inançlarda cinselliğin gündeme getirilmemesi, değişik toplumlarda tantranın cinsellikle anılması ile neticelenmiştir. Bu kitapçıkta daha ağırlıklı olarak tantranın yaşam tarzı yönü ele alınacaktır. Genelde tantrik cinsellikten bir cümle ile bahsetmek gerekirse, tantranın hedefinin cinselliği, alt çakraların şehvet gibi düşük enerjili duygusundan, yüksek enerjili üst çakra sevgisine yükseltmek olduğunu söyleyebiliriz...

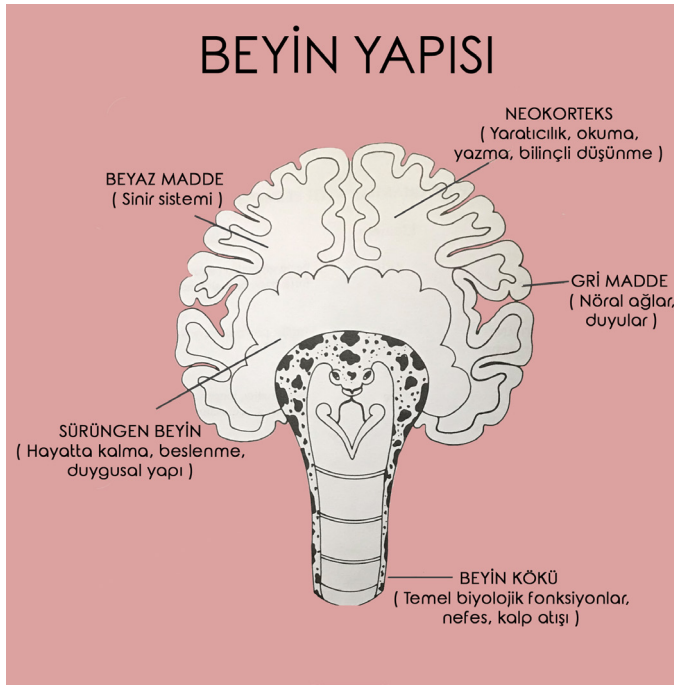
Tantrik egzersizlerle düşünce ve duygularımızı rafine ederek, bedensel ve zihinsel denge sağlayabilir, iç huzurumuzu geliştirebiliriz. Bu şekilde kendimizi merkezleyerek, bilincimizi sınırlamalardan ve engellerden arındırabiliriz...

Tantra konusunu daha derin olarak incelemeden önce, anlaşılabilmesini kolaylaştırmak için konu ile yakından bağlantılı birkaç temel fizyoloji bilgisini hatırlamamızda fayda var...

TANTRA FİZYOLOJİSİ
BEYİN

İnsan beyni, evrensel bilincin yarattığı en yüksek seviyeli ürün olup, bireysel bilinç ise insan beyninin yarattığı bir üründür.

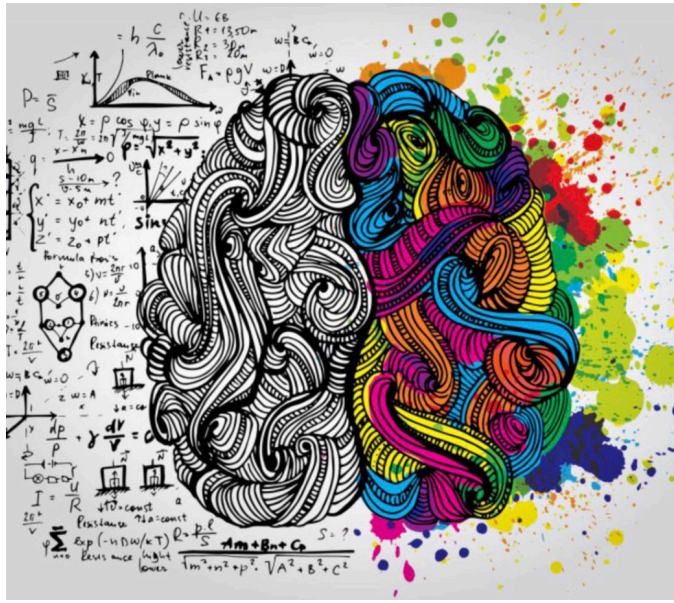
İnsan beyninin tarihi süreçte oluşması, içeriden dışarıya doğru olmuştur. İlk oluşan kısım "beyin kökü" nefes alma, kalp atışı, beden ısısı gibi temel biyolojik fonksiyonları yönetir. Yüzlerce milyon yıl önce gelişen "sürüngen beyin" ise hayatta kalma, stres yönetimi, ritüeller, beslenme ve duygusal yapı ile ilgilidir. Hemen bunun içinde olan onlarca milyon yıl önce gelişmiş olan



ve "eski memeli" beyin olarak da isimlendirilen "limbik sistem"de davranışsal fonksiyonlar, ruh hali ve duygusal yetiler işleme tabi olur. Beyni çevreleyen dış kısmında ise milyonlarca yıl önce oluşmuş "neokorteks" bölgesi, kozmik dünya ile bağlantılı ilişkilerimizi yönetir. Beynimizin üçte iki hacmını kaplayan bu bölge yaratıcılık, sezgi, kritik analiz, bilimsel yaklaşımlar, sanatsal konular gibi tüm bilinçli davranışlarımızın merkezidir.

İnsan bilincinin yaratıcısı olan neokorteksin sağ ve sol

SOL BEYİN	*SAĞ BEYİN*
- Konuşma, yazma, soyut düşünce güçlüdür - Münazarayı sever - Cevapları daha detaylı verir - Konuşkandır - Başkalarının söylediklerine karşı daha açıktır - Ses tonlamasından ve duygusal seslerden etkilenmez - Dişil ve eril ses ayrımı yapmaz - Şablonların çiftlenmesini algılamaz - Algı ve tanıma gücü zayıftır - Hayal gücü zayıftır - Uzun süreli hafızası vardır - Kısa süreli hafızası güçlü değildir - Yaz - kış farkı algısı zayıftır - Görsel kargaşa yaşayabilir - İyimser, uyumlu, sosyal ve güler yüzlüdür	- Görsel, duygusal düşünce - ağırlıklıdır - Konuşma kapasitesi sınırlıdır - İsim hatırlama sınırlıdır - Kısa cümleler yapmayı ve sessizliği sever - Yüksek sesleri duyar, ses toplamasına hassastır - Dişil ve eril seslerde ayrım yapar - Hayali algı seçiciliği yüksektir - Sözcük harici seslere hassastır - Renk seçiciliği yüksektir - Tamamlanmamış ve eksik resimleri algılar - Teorik bilgileri kolay kaybeder - Şekil ve resimleri çabuk algılar - Kötümser ve somurtkandır - Zamanda yönünü kaybeder - Konumda yönünü kaybeder



lob farklılıklarını da hatırlayalım. Vücudun sol tarafını kullanan ve dişil enerji ağırlıklı sağ beyin, sezgisel, yaratıcı ve duygusal yeteneklerin merkezi, vücudun sağ tarafını kullanan ve eril enerji ağırlıklı sol beyin ise sözel, analitik ve karar verme yeteneklerin merkezidir. Bu iki karşıt güç, motor tepkili düşünceler hariç koordineli olarak çalışmazlar.

Beynin alt bölümleri olan beyin kökünün ve sürüngen beynin değişime karşı direnç göstermelerine rağmen, üst beyin olarak bilinen neokorteksin her iki tarafı da, beraberce mantıklı ve özellikle duygusal olarak ikna edilirse değişime ve yeniliklere çok açıktır. Üst beynin

değişimi onaylamış olsa dahi, alt beynin biyolojik ihtiyaçlarını ve arzularını değiştirmek kolay olmayıp, bazı tantrik tekniklerle genetik kod lisanlarının kullanılması gerekli olmaktadır.

Tantra bilgelerinin yüzyıllardır kabul ettiği, sağ ve sol olarak beynin iki yönlü davranışlarındaki farklılıklar 1950'li yıllarda bilim adamlarınca bir önceki sayfadaki tabloda gösterildiği şekilde detaylandırılmıştır.

TANTRA FİZYOLOJİSİ
OMURİLİK SIVISI & NEFES

Belkemiğinin alt bölümünde, kafatasına kadar uzanan omuriliğin üzerine oturduğu ters üçgen şeklinde sakrum kemiği bulunmaktadır. Belkemiğinin içinde kapalı bir sistem halinde Merkezi Sinir Sistemi yer almıştır. Aslında omurilik, beraberce Merkezi Sinir Sistemini oluşturdukları beynin bir devamıdır... Kafatası ve belkemiğinin önemli görevlerinden biri de bu hassas sinir sistemini korumaktır. Sistemin içindeki sıvılar merkezi sinir sisteminin canlılığının sürdürülebilmesini sağlar.

Belkemiğimizi dik tutarak aldığımız her nefeste sakrum hafifçe geriye doğru, verdiğimiz her nefeste ise ileriye doğru eğilir. Nefes alıp verirken buna odaklanırsanız bu sakrum hareketini hissedebilirsiniz. Aynı şekilde her nefes alışta ve verişte kafatası kemiklerimizin ek yerleri hafifçe açılır ve kapanır. Bu kemik oynamaları, beyin

omurilik sıvısını omurga boyunca pompalayarak, yukarıya doğru hareket etmesini sağlar.

Sakrumun pelvik tabana bağlı olduğu, anus ve cinsel organlar arasındaki perenyum kaslarının sıkıştırılması, bu sıvı hareketini daha da güçlendirmektedir...

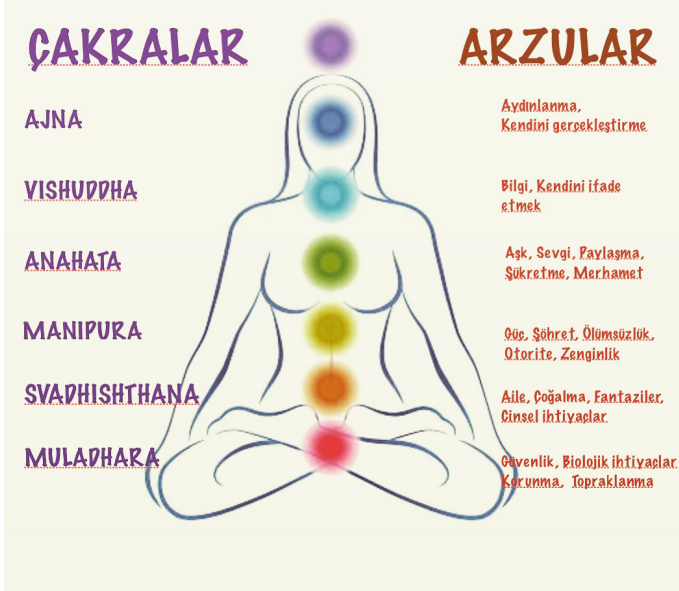
Omuriliğin en alt seviyesinde olan bir molekülün 12 saatte beyine çıkıp inerek tam bir döngü yaptığı görülmektedir. Yani beyin omurilik sıvımız, normal nefesimizin sağladığı hareketlilikle, sifon etkisi yaparak günde ortalama 2 defa devridaim yapmaktadır. Tantrik nefes çalışmaları ile omurilik sıvı hareketini daha da canlı tutmak

bizim elimizdedir...

Unutmamamız gereken bir gerçek var: Sağlığımız, doğrudan omurilik sağlığımızla bağlantılıdır...

TANTRA FİZYOLOJİSİ
ÇAKRALAR

Tantra, arzuların, insanın gerçek benliği olan "öz"ün kendisine ait olmayıp, bedendeki ilk 6 çakra ile bağlantılı olduğuna inanır. 7. çakra Sahasrara aydınlanmış bedenlerle bağlantılı olup, "öz"ün ve bireysel bilincin alanıdır. Bu çakra bedensel olmayıp, ruhsallık ile ilgili olduğundan, arzularla da ilgili değildir.



NO	1	2	3
ÇAKRA	MULADHARA	SVADHİSTHANA	MANİPURA
İSİM	KÖK	SAKRAL	SOLAR PLEKSUS
RENK	KIRMIZI	TURUNCU	SARI
ENDOKRİN	CİNSEL BEZLER	SİNDİRİM BEZLERİ	ADRENALİN BEZLERİ
ELEMENTİ	TOPRAK	SU	ATEŞ
MANTRA	LAM	VAM	RAM
DUYU	KOKU	TAT ALMA	GÖRME
ORGANLAR	Kemik yapısı, Diş, Tırnak, Prostat	Üreme organları, Böbrek, Kalın bağırsak, Mesane, Kan, Lenf	Sindirim organları, Karaciğer, Pankreas, Dalak
TÜTSÜ	Paçuli, Sandal ağacı, Vetiver	Yasemin, Gül, Biberiye	Lavanta, Bergamot, Zencefil
PSİKOLOJİ	Güven	Cinsellik	Zeka
DENGELİ	Yaşam sevinci, Kararlı, Güvenli	Yaşama bağlılık, Empati	Kararlı, İradeli, Güçlü, Saygılı
DENGESİZ	Güvensizlik, Gelecek korkusu, Mali endişe, Tatminsizlik	Şüphe, Suçluluk, Yetersizlik, Kurban rolü	Utanç, Değersizlik, Aşırı kontrolcü, Kıskançlık
AŞIRI	Sağlıksız ilişkiler, Yalnızlık, Sevgisizlik, Maddecilik	Aşırı cinsellik, Şiddet, Kıskançlık, Manipülasyon	Öfke, Bağımsız olamama, Motivasyon ve dürtü eksikliği,

4	5	6	7
ANAHATA	VİSHUDDHA	AJNA	SAHASRARA
KALP	BOĞAZ	ÜÇÜNCÜ GÖZ	TAÇ
YEŞİL	MAVİ	ÇİVİT MAVİ	MOR
TİMUS BEZLERİ	TİROİD BEZLERİ	HİPOFİZ BEZLERİ	EPİFİZ BEZLERİ
HAVA	BOŞLUK	MAHAT	
YAM	HAM	OM	
DOKUNMA	KONUŞMA	ALGI	DIŞ ALGI
Kalp, Göğüs, Akciğer, Dolaşım sistemi	Boyun, Boğaz, Kulak, Omuz, Ağız, Nefes borusu	Yüz, Burun, Göz, Kulak, Beyin, Sinus	
Lavanta, Yasemin, Nane	Buhur, Reçine, Sardunya	Manolya, Akasya, Safran	
Aşk	İletişim	Sezgi	Aydınlanma
Sevgi, Şefkat, Merhamet	İrade, Esneklik, Dayanıklılık,	Yaratıcılık, Vicdan	Yüksek Bilinç Farkındalık
Hüzün, Acı, Üzüntü, Bağımlılık	Kendini ifade edememe, Kibir, Dedikodu	Algılama sorunları, Yanlış kararlar, Aşırı mantıklı	Karmaşa, Empati eksikliği,
Duygusal güvensizlik	Yalancılık, Aldatıcılık, Hilekarlık	Bilinç dışı davranışlar	Ruhsal bağlantı karmaşası

İlk 6 çakranın 5 temel elementle doğrudan ilişkili olduğu Hint felsefelerinin ortak kabul ettiği bir gerçektir.

Bedenimizin 1. çakrası Muladhara çakrası toprak elementinden etkilenir ve topraklanmayı temsil etmektedir. Güvenlik, barınma, beslenme gibi her türlü temel ve biyolojik ihtiyaçlar ile ilgili arzuların kaynağı 1. çakramızdır.

2. Çakra, Svadhisthana çakrası su elementi ile ilgilidir. Bu çakra aile, üreme, cinsel arzular, fantaziler, sosyal ağlar, kültür ve ilişkiler ile ilgili arzuların merkezidir.

Bedenin merkezindeki 3. Manipura çakrası ise ateş elementinin de merkezidir. Bu çakra başta ölümsüzlük arzusu olmak üzere, isim, irade, ünvan, güç, zenginlik, üstünlük, kontrol etme, uzun yaşam, şöhret gibi arzuların da geliştiği çakradır. 3. çakra aynı zamanda dengelenmenin de merkezidir.

İlk üç çakra bedensel ihtiyaçlarımızla veya arzularımızla ilgili olup, yansıması fizikseldir. Son üç çakra ise daha çok duygusal ihtiyaçlarımızla ilgilidir.

Hava elementini temsil eden ve kalp çakrası olarak bilinen 4. Anahata çakrası sevgi, şükran, aşk, yardım, merhamet, nezaket, ilham gibi yaratıcı duygu ve arzuların doğduğu çakradır.

5. Vishuddha çakrası boşluk olarak da isimlendirilen uzay elementinden etkilenir. Bu çakranin enerjisi bilgi ve kendini ifade etmek için geçerlidir.

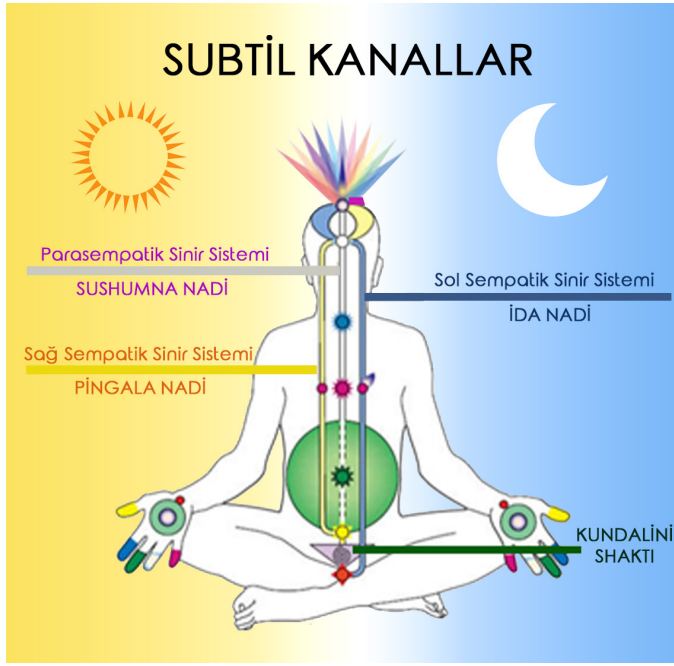
6. Ajna çakrasının elementi, tüm 5 temel elementin de kaynağı olan "mahat" olarak adlandırılan subtil elementtir. Bu çakra aydınlanma, kendini gerçekleştirme, sezgi ve içgörü gibi yüksek boyuttaki kapıları aralama potansiyeli ile ilgilidir.

Arzuların üzerinden gelmek ve arzuları yönetebilmek ancak çakraların temsil ettiği elementlerin de üzerinden gelmekle sağlanabilir. İşte bu da ancak durgun bir şekilde kök çakrada yatan "kundalini" enerjisini yükseltmekle sağlanabilir...

TANTRA FİZYOLOJİSİ
SUBTİL KANALLAR

Kadim Hint felsefesinde bedende bir çok çeşit ve sayıda subtil (görülememesine rağmen, mevcut olduğuna inanılan) kanallar olduğu kabul edilir. Bunlardan bir kısmı da omurilik boyunca yer alan ve "Nadi" adı verilen enerji kanallarıdır. Nadi, Sanskritçede kanal veya akım anlamına gelmektedir. Tantrik bilime göre insan bedeninde 72 bin nadi bulunmakta olup, 3 temel nadi kanalı, omurilik boyunca çakralardan geçerek yükselen kanallardır:

• Sushumna Nadi : Kök çakradan başlayarak omurga merkezi boyunca alt beyine kadar yükselir. Ateş kanalı olarak da bilinir. Yoga, meditasyon ve pranayama ile yükseltilebilen kundalini enerjisinin taşınma kanalıdır. Sushumna Nadi ruhsal farkındalıkla bağlantılıdır.



• Pingala Nadi : Omuriliğin sağ tarafında yer alır ve sağ burun deliği ile bağlantılıdır. Güneş enerjisi, yang elementi ve eril davranışlar ile uyumludur. Yaşam enerjisi "prana"yı temsil eder.

• İda Nadi : Omuriliğin sol tarafında yer alan, ve sol burun deliği ile bağlantılı olup, ay enerjisi, yin elementi ve dişil davranışlar ile uyumludur. Zihin enerjisini temsil eder.

Pingala ve ida enerjisi zıtlıkları dengeleyen iki farklı enerjidir. Sıcak veya soğuk, dışa veya içe dönük, aydınlık veya karanlık, negatif veya pozitif, Shiva veya Shakti gibi kavramların dengelenmesini sağlar.

Kundalini enerjisi sushumna nadi üzerinden yükseltilebilir. Ancak bunun için gerek ida, gerekse pingala nadilerinin dengeli ve açık olması gerekmektedir. Her üç nadi de elektromanyetik dalgalarla, modern tıbbın kabul ettiği, iç organlarla alt beynin bağlantısını kuran sempatik ve parasempatik sinir sistemini etkileyebilmektedirler. İşte tantrik tekniklerin hedefi bedenin sağ ve sol bölümlerindeki eril ve dişil enerjinin dengelenebilmesini sağlamaktır.

TANTRA FİZYOLOJİSİ
BEDEN ENERJİSİ

Beyin ve çakra adı verilen enerji merkezleri arasında elektrik sinyalleri ile taşınan veriler, bedenimizin etrafında bir elektromanyetik alan yaratmaktadır. Başımızın Kuzey'i, ayağımızın da Güney'i temsil ettiği bir elektromanyetik alanı... Şimdi düşünce-duygu döngüsünün bedenimizin enerji merkezleriyle ilişkisine bakalım... Her enerji merkezinin yönettiği kendine ait farklı enerji, veri, hormon, bez, kimya ve nörolojik ağları, yani farklı zihinsel kavramlar olduğunu biliyoruz... Hayatta kalma duygularının yarattığı stres hormonlarının hakim olduğu bir bedende sürekli ilk üç enerji merkezinden harcanan enerji, beden etrafındaki elektromanyetik alanı zayıflatmaktadır. Bu durumda bedenimiz, bir enerji ve dalga bedeninden ziyade bir madde bedeni haline dönüşmekte ve hücreler ara-

sındaki enerji ve veri iletişimini verimsizleştirmektedir.

Zihnin, beden enerji akışını engellemesini değiştirebilmek için bedenimiz etrafındaki elektromanyetik alanı tekrar canlandırabilmemiz gerekir. Bu da tantrik çalışmalarla, özellikle ilk üç enerji merkezindeki tıkanıklıkları açarak, tekrar enerjinin beyindeki üst enerji merkezlerine akışını sağlamamız ile olabilir...

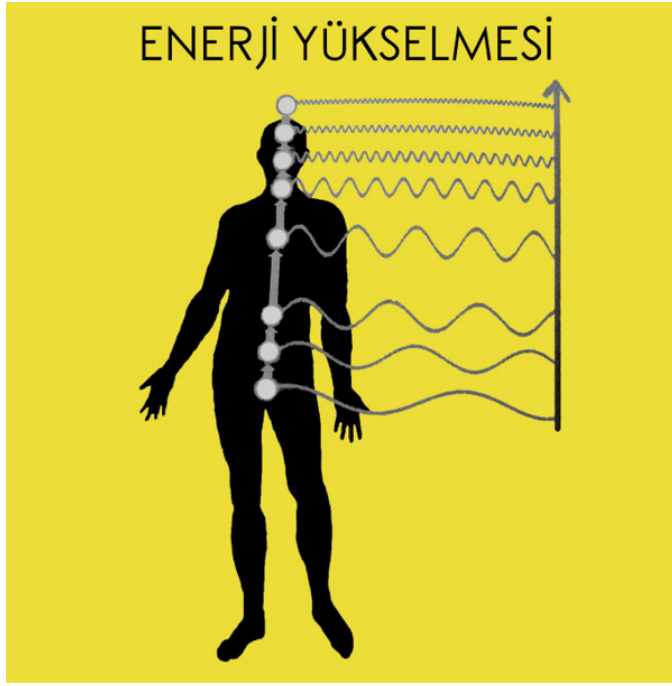
Beden enerjisini yükseltmenin tantra haricinde farklı yöntemleri de vardır. Sağlıklı beslenme, doğru ve yeterli egzersizler, stres yönetimi, toksinlerden uzak yaşama, duygusal özgürlük, doğru zamanda yeterli süre uyku, doğal ritimlerle uyumlu yaşama gibi...

TANTRA FİZYOLOJİSİ

ENERJİ YÜKSELMESİ

Bedenimizin 7 enerji merkezi ve bunların etkili olduğu duygularımız, hormonlarımız ve organlarımız hakkında kısa bilgilere geçmiş sayfalarda yer verilmişti...

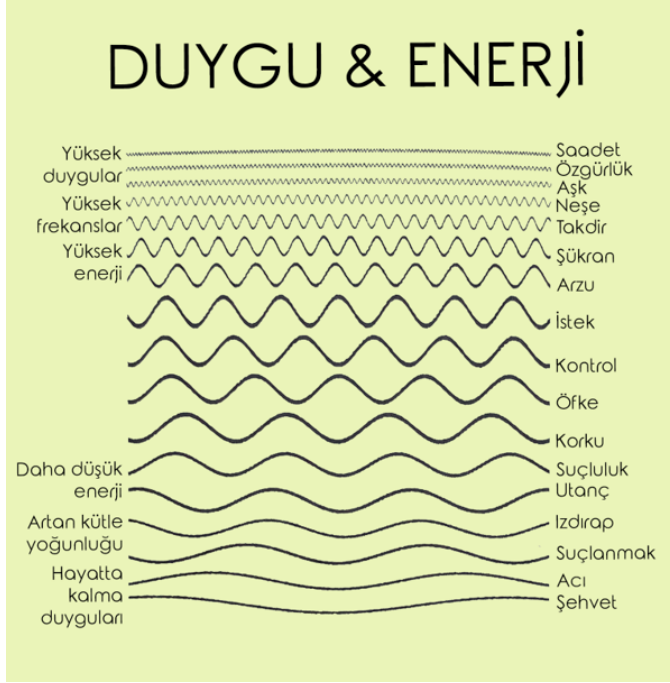
Peki birinci enerji merkezinin hayatta kalabilme enerjisini tam olarak kullanıp, yeterli miktarlarda besin bulup, tehlikelerden uzaklaşıp kendimizi güvende hissettiğimizde ve çoğalma duygumuzu tatmin ettiğimizde ilk enerji merkezimizde biriken yaratıcılık enerjisi ne oluyor? Biriken düşük frekanslı enerjimiz kendisini yükselterek



bir sonraki enerji merkezine yani ikinci enerji merkezine akmaya başlıyor... Yani, biriken temel yaratıcı enerjimiz ailemizle ilişiklerimizi daha sağlıklı hale getirebilmek, çevremizle sosyal ilişkileri daha evrensel bir boyuta getirebilmek için kullanılıyor...

Enerjimizin frekansının yükselmesiyle üçüncü enerji merkezlerimize doğru yukarıya akış, yaşantımızdaki sıkıntıları daha kolay bir şekilde çözmemize fırsat veriyor... İrade, özgüven gibi kişisel temel ihtiyaçların doygunluğa erişimi, enerjinin sevgi, güven, şefkat, merhamet, ilham gibi dışarıya karşı göstereceğimiz duyguların güçlenmesini sağlıyor...

Enerjinin fiziksel boyuttaki ilk üç merkezden dördüncüsü merkez kalp merkezine yükselmesi çevre ile paylaşımı güçlendirmektedir. Enerji frekansımızı sevgi boyutundan gerçeklerin ifade edilebildiği seviyeye çıkartılması, duygu ve düşüncelerin de paylaşılmasına imkan verir. Bu gelişimden sonraki enerji merkezleri artık insanlarda genellikle sakin olan idrak, bilinç ve farkındalık seviyelerini harekete geçirir. Beynin uyuyan fark edilmemiş alanları hareketlenir. Bu boyutlarda enerji yükselmesine verilen başka bir isim de aydınlanmadır. Gerçeğin daha geniş bir spektrumdan algılanma fırsatı doğar... Beden, zihin ve ruh uyum ve düzen içersinde bütünlük yaşamaya başlayabilir... İçgörü, sezi, tezahür, vizyon gibi kavramların belirlenmesi evrensel bilince doğru bir kapı aralayabilir.



TANTRA FİZYOLOJİSİ
DUYGULAR & ENERJİ

İnsanlar, bedenlerinde, zihinlerinde, ruhlarında oluşturdukları deneyimlerinin tümünü 5 duyuları ile gerçekleştirebiliyorlar... Yani gördükleri, duydukları, tattıkları, kokladıkları ve hissettiklerini algılayarak... Tüm bu duyular da beynimize iletilen bir titreşim frekansının, fotonun veya atom altı parçacığının nöronlar üzerinde oluşturduğu kimyasal veya elektriksel sinyallerle algılanıyor...

Duygular, hareket halindeki enerjiyi ve ruh halini oluştururlar. Duyguların yarattığı nörolojik yollar aynı zaman-

da mikro seviyede elektriksel sinyallerin de hareket ettiği yollardır. Gerçekte bedenlerimiz her zaman ışık yaymakta, hücre, doku ve organlar, enerji ve frekanslarla orantılı mesaj, ileti, bilgi, veri ve niyet taşımaktadır. Işık denildiğinde, sadece insanların görebildikleri çok sınırlı frekansların değil, gama, x-ışınları, mikro dalga, kızıl ötesi ve radyo dalgalarının frekanslarını da düşünmek gerekir. Bu nedenle bedenimizin ve zihnimizin sürekli bu elektromanyetik enerji alış verişi içerisinde olduğunu unutmamalıyız... Yani düşüncelerin, his ve duygu ile neticelenen kimyasal atıklar yarattığını ve ortaya çıkan manyetik alanların çevremize ruh halimizle bağlantılı enerjiler yaydığını bilmeliyiz... Zaten, enerjileri çok yüksek olan bazı insanların bir alana girdiklerinde bu gayet kolay bir şekilde algılanabilir...

Değişik enerjiler, birbirinden çok farklı duygular yaratırlar. Aşk, neşe ve şükran gibi yaratıcı ve yüksek enerjilerin frekansı, stres, öfke ve korku gibi frekanslardan çok yüksektir. Bunun en büyük nedeni farklı seviyelerde bilinçli niyet taşımalarıdır...

Görülemeyen kanallar ve enerji konularında modern tıbbın ve Doğu tıbbının belli görüş ayrılıkları bulunmaktadır.Ancak son dönemlerde geliştirilmiş fonksiyonel manyetit rezonans fMRI, elektroensefalografi EEG gibi ölçüm teknolojisinin gelişimi bu alanlarda modern tıp ile Doğu tıbbını belli ölçüde birbirine yaklaştırmıştır.

TANTRA FİZYOLOJİSİ
BANDHALAR

Bandha, Sanskrit dilinde kilitlemek, kapatmak, durdurmak demektir. Hint felsefelerinde enerji kilidi anlamında kullanılır. İnsan bedeninde 3 temel bandha bulunmaktadır. Anal kilit veya kök kilidi olarak bilinen "Mula Bandha", karın ve göğüs kaslarını kilitleyen "Uddiyana Bandha" ve çene kilidi olarak isimlendirilen "Jalandhara Bandha"...Üç bandhanın hepsinin aynı anda uygulanmasına da "Maha Bandha" adı verilmektedir.

Bandhaların kilitlenmesi için;

Kök kilidi (mula bandha) : Sırasıyla anüs ve cinsel organ, karın kaslarını sıkın ve göbek deliğinizi omurganıza doğru yaklaştırın

Diyafram Kilidi (uddiyana bandha) : Göbek deliğinizin üzerinde bulunan diyafram alanını omurgaya doğru çekin, göğsünüzü yükseltin ve açın

Çene Kilidi (jalandhara bandha) : Boynunuz omurganızla aynı hizada olacak şekilde çenenizi hafif geriye alın

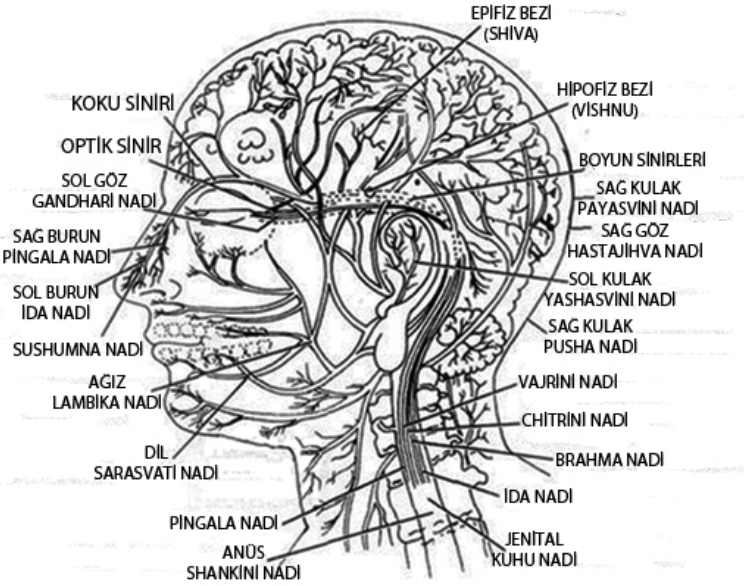
Bir Bandha uygulamasında, vücudun belli bir alanındaki kaslar belirli sürelerde sıkıştırılarak enerji akışı engellenir. Bandha serbest bırakıldığında, bu, artan bir basınçla enerjinin vücuda daha güçlü bir şekilde taşınmasına neden olur.

Bandhalar geçici olarak kan akışını durdurduğundan, eski, ölü hücrelerin dışarıya atılmasına destek olur. Bandhanın serbest bırakılmasıyla birlikte taze kan akışı artar. Böylece tüm organlar güçlenir, yenilenir, canlandırılır ve dolaşım düzelir. Bandhalar enerji kanallarındaki blokajların giderilmesinde ve kanalların arıtılmasında etkin rol oynarlar. Bandha egzersizlerinin bedenin bazı diğer fizyolojik fonksiyonlarına da olumlu etkileri olmaktadır. Sindirim ve eliminasyonun düzelmesi, iç organların tonlanması, beslenme döngüsünün iyileştirilmesi, zihni meditasyona hazırlaması, konsantrasyonun iyileştirilmesi, depresyon halinin rahatlatılması gibi...

TANTRA FİZYOLOJİSİ
BURUN & NEFES

Swara Yoga, tantrik beyin nefesi olarak tanımlanır. Hint felsefesinde burun delikleri bilimi olarak kabul edilen Swara yoga yöntemiyle arzumuza göre beynin sağ ve sol bölümlerini kullanabilme yeteneği kazanabiliriz...

Daha önceki yazılarımızda da açıklandığı gibi beynin sağ tarafında, vücudun sol tarafındaki yaratıcılık ve duyguların ağırlıklı olduğu dişil enerji hakimdir. Beynin sol tarafında ise vücudun sağ tarafında etken olan, analitik sözel ve algoritma ağırlıklı eril enerji yoğunluktadır. Swara yoga, burun nefes bilimi olarak, aynı anda sağ ve sol burun deliklerinden eşit miktarda nefes alamayacağı-



BURUNDA İDA - PİNGALA - SUSHUMNA NADİLERİ

mıza inanır. Beyinde herzaman sağ ve sol loblardan birinin daha etkili olacağı gibi, burunda da sağ ve sol burun deliklerinden biri o an daha etkili olacaktır. Bunun sirkadyen doğal ritimleriyle de doğrudan ilişkisi bulunmaktadır. Enerji kanallarına gelince; omuriliğin sağ tarafında yer alan eril enerji ağırlıklı, güneş ile uyumlu "pingala nadi" sağ burun deliğinde son bulmaktaydı. Omuriliğin sol tarafında yer alan dişil enerji ağırlıklı, ay ile uyumlu "ida nadi" ise burnun sol deliğinde son bulmaktaydı. Bir önceki sayfadaki resimde nadilerin burunda yerleşmleri gösterilmiştir.

Burundan nefes aldığımız zaman, genellikle bir veya bir buçuk saatte bir, sırayla sağ ve sol burun deliğinden biri daha güçlü nefes almamıza fırsat vermektedir. O an hangi burun deliği tarafı güçlü ise, beynin diğer tarafı daha dengeli görev yapabilmektedir. Bu şekilde Swara Yoga nefes teknikleriyle arzumuza göre, beynimizin ve vücudumuzun sağ veya sol bölgelerini ağırlıklı bir şekilde güçlendirmemiz mümkün olabilmektedir.

Hangi burun deliğimizin daha aktif olduğunu görebilmek için, burun deliği çıkışına ayna tutarak, nefesin ayna üzerinde bıraktığı izlerinden bilgi alınabilir.

Bu tip tantrik yöntemlerde ana hedef, mümkün olduğu kadar enerjimizi, fiziksel ve dünyevi arzuların yönetildiği alt beyinden, duyguların ve sezilerin daha güçlü olduğu korteks bölgesine yükselebilmektir...

ARZULAR

Tantra, arzuları evrendeki en önemli motivasyon etkilerinden biri olarak kabul eder. Bu nedenle arzulardan vaz geçmenin doğru olmadığına inanır. Halbuki birçok spiritüel yaklaşımda arzuların bağımlılık yarattığı ve yüksek bilince sahip olmayı engellediği düşünülmektedir. Bu nedenle tasavvuf anlayışında sofuluk, çile çekmek veya arzu tohumlarını bilgi ateşinde yakarak arzuların yeşermesini önlemek gibi yollar önerilir. Halbuki tantra ise arzuları doğal görür ve canlı olduğumuz sürece arzulara sahip olacağımızı kabul eder. Yaşamımız boyunca tüm arzuların oluşması beş duyu organımızın pencerelerin-

den gerçekleşir. Tüm arzuların fiziksel bir temeli vardır ve sayısız elektro-kimyasal dürtülere dayanır. Arzular endokrin bezlerinin salgıladığı hormonlarla oluşurlar. Aynı zamanda arzuların, insan yapısında yer alan "çakralar" ile doğrudan bağlantılı olduğu düşünülmektedir. İnsanların fiziksel gerçeği, yer çekimi ve göksel cisimler ile dünyanın oluşturduğu elektromanyetik alanların yarattığı çevrede vücut bulur.

Arzular öz benliğimizden veya yüksek bilincimizden kaynaklanan kavramlar olmayıp, genellikle kendini fiziksel dünya içeriklerine karşı duyulan özlem ve sevgi halinde kendini gösterir. Genellikle düşük enerjili arzular ve içgüdülerin yarattığı arzular insanda yalnızlık, endişe, sıkıntı, heyecan, ızdırap, tatminsizlik gibi duygular yaratır. Hemen hemen tüm dinler bu olumsuz duygulara karşı doğruluk, sevgi, sabır, fedakarlık, affetmek, tahammül gibi soyut kavramları ortaya koyarlar. Ancak asıl ihtiyaç duyulan şey, bu kavramları hayata geçirecek "pratik" tekniklerdir.

Arzuların kendilerini 6 adet çakrada gösterdiğini belirtmiştik. Tüm farklı arzuların, aynı zamanda her birinin, 5 elementin (boşluk, hava, ateş, su ve toprak) biriyle doğrudan ilişkili olduğu çakralardan kaynaklanan enerjiler ile ortaya çıktığı düşünülmektedir.

BEYNİN YENİDEN PROGRAMLANMASI

Tantranın hedefi, geliştirilmiş pratik tekniklerle beynin değişik bölgelerini yeniden programlamaya yöneliktir.

İnsan bilincinin yaratıcısı olan neokorteks beynin sağ ve sol lob farklılıklarını hatırlayalım. Vücudun sol tarafını kullanan sağ beyin, sezgisel, yaratıcı ve duygusal yeteneklerin merkezi, vücudun sağ tarafını kullanan sol beyin ise sözel, analitik ve karar verme yeteneklerin merkezidir.

İnsanların çoğunda enerji akışı ilk üç çakra seviyesindedir ve bu nedenle bu çakralar ile uyumlu arzuları gündeme gelir. Bunlar da genellikle fiziksel ve dünyevi konularla

ilgilidir. Modern bilimsel araştırmalar, bu tip dünyevi arzuların daha çok alt beyin ile bağlantılı olduğunu göstermektedir. İnsanlarda yüzlerce milyon yıl önce sürüngen beyin olarak bilinen alt beyinde ilk olarak gelişen beyin kökü, nefes alma, beden ısısı ve kalp atışı gibi temel biyolojik fonksiyonlarla ilgilidir. İnsan beyninin son milyon yıl içinde gelişen beyin korteks bölgesi ise, maddenin bilince dönüştürüldüğü bölgesi olup, düşünce, bilim, sanat ve sezgisel fonksiyonların merkezidir.

Geçmiş olaylardan etkilenerek zihinsel şartlanmalar yaşamak, aynı beyin frekanslarının tekrarlanmasına ve benzer nörolojik yolların kullanılmasına sebep olmaktadır. Ancak genellikle geçmiş şartlanmalardan kaynaklanan ve belirgin bir nörolojik ağ dizisi yaratan bu beyin frekanslarını değiştirmek kendi elimizdedir. Bunun ön şartı da, farkandalık ve bilinçle, belirli sürelerde, fiziksel dünya gerçeklerini bir tarafa bırakarak, enerji ve dalga boyutlu kuantum seviyesinde kalmak, yani anda yaşamaktır... Bu karmaşık cümleyi biraz açmaya çalışalım... Algılarınızı maddesel dünyadan uzaklaştırdığınızda, beynin düşünce merkezi (neokorteks) devre dışında kalmakta, dış dünyadan (nesne, insan, yer, beden, zaman) etkilenmesi daha azalarak sakinleşmektedir. Odaklanmamız enerji, evren, boşluk ve hiçliğe kaymakta ve beyin değişime uğramaktadır. Bu şekilde stres hormonlarının yarattığı uyumsuz

beyin frekansları, yerini daha uyumlu beyin dalgalarına bırakabilmektedir. Farklı nöral ağlar birleşerek senkronize olmaktadır. Beynin uyumu, beden ve zihin uyumuna da yol açmaktadır. Beynin kuantum alanına girmesinin yarattığı ikinci değişim de ortaya çıkan beyin dalgalarının frekanslarının da yavaşlamasıdır. Beynin neokorteks faaliyetinin azalması, bilincin daha çok orta beyinde limbik beyine yoğunlaşmasına fırsat vermekte ve bilinçaltının yönettiği Otonom Sinir Sistemi devreye girmektedir. Otonom Sinir Sistemi, sindirim, hormon üretimi, şeker yönetimi, beden ısısı dengeleme, hücre yenileme ve enflamasyon ile mücadele edecek antikor üretimi ile görevlidir. Bu şekilde bedeni sağlıklı tutan, yenileyen ve gençleştiren faaliyetler artmaya başlamaktadır...

İşte anda yaşamanın bedeni şifalandırmasının mekanizması bu şekilde çalışmaktadır... Bunun farkına vardığımızda, hala geçmişin şartlandırmaları ile vakit geçirmenin bir anlamı kalıyor mu? .

Alt beyin yapısı kolay değişime açık olmamasına karşılık, korteks yapısı mantıksal ve duygusal uyum olan davranışlarda değişime çok yatkındır. Dolayısıyla insan davranışlarında bir değişim yaratmak istiyorsak, alt beyini etkileyen yöntemler geliştirilmesi esastır...

TANTRİK YÖNTEMLER

Tantra sadece felsefi bir düşünce modeli olmayıp, pratik olarak deneyimlenmesi gereken bir tekniktir. Uygulamada genellikle bir Tantra hocası ile veya bilge bir kişiyle yapılır. Kişinin yapısına ve ihtiyacına göre gereken tekniklere ağırlık verilir. Tantra, beynin yeniden programlanmasıyla ilgili olarak kolaylıkla yapılabilecek birçok egzersiz ve ritüeller önermektedir:

• Öncelikle yapılacak işlem bedenin arındırılmasıdır. Arındırma elektrokimyasal denge sağlamaya yönelik olup, fiziksel ve ritüel boyutlarda olmalıdır.

• Daha sonra yapılacak, nefes egzersizleri olarak bilinen pranayama, nefes işlemlerinin merkezi beyin kökünü etkilemektedir. Pranayamanın etkisi ile beynin bu bölgesine enerji vermek mümkündür.

• Soyut düşünceler, zihinde görüntülemeler, aralıksız mantra tekrarlamak gibi yöntemler, yaratıcılığın merkezi olan beynin korteks bölgesini etkilemektedir.

Tantrik çalışmalar ile beynin tarihi gelişim sürecini takip ederek, beyin kökünden başlayarak, korteks bölgelerine doğru etkiyi geliştirmek, omurilik boyunca yerleşmiş olan parapsikolojik merkezleri harekete geçirecektir. Bu etkiler bedende “nadi” adı verilen subtil kanallar üzerinden gerçekleşmektedir.

Şimdiye kadar yazdıklarımızı özetlersek;

- Mutsuzluğumuzu, tatmin edilemeyen arzularımız yaratmaktadır...

- Farklı arzuların kaynakları, omurilik boyunca yerleşmiş olan enerji merkezlerimiz, yani çakralardır...

- Fiziksel, dünyevi arzular en alt üç çakradan kaynaklanmaktadır...

- Tantrik yöntemler kullanarak alt çakra enerjilerini yükseltebilir ve alt beyin bölgesini etkileyerek tatmin edilememiş arzuların üzerinden gelebiliriz...

TANTRİK YÖNTEMLER
KUNDALİNİ YOGA

Kundalini, Sanskritçe dilinden gelmekte olup, spiral anlamında kullanılmaktadır. Hint felsefesinde, kuyruk sokumunda pasif bir biçimde kıvrılmış uyuyan bir yılan yattığına ve ruhsal gelişimle yılanın çakralar üzerinden omurilik boyunca spiral bir şekilde yükseldiğine inanıldığından bu dişil enerjiye kundalini adı verilmiştir. Kundalini tabirinin literatürde ilk karşılaşılma tarihi 11. yüzyıldır.

20. yüzyıl başlarında ise, yoganın birçok farklı kolunu bir araya getiren bir uygulama "kundalini yoga" olarak ortaya konmuştur. Bu uygulamada,

- Yüksek bilince bağlılık için ilahilerin kullanıldığı "bhakti yoga"
- Meditasyon ağırlıklı "raja yoga"
- Güç ve enerjinin öne çıkartıldığı "shakti yoga"
- Bandha, pranayama ve asanaların yer aldığı "hatha yoga"
- Öz disiplin ve özveriyle tanrıya tapınma öneren Patanjali'nin ortaya koyduğu "kriya yoga"
- Tantrik canlandırmalar ve meditasyon uygulamaları olan "laya yoga"dan kundalini enerjisinin uyandırılması ve yükseltilmesi için faydalanılmaktadır. Yani kundali-

ni yoga; fiziksel hareketler (asana), nefes (pranayama), mantra (ses titreşimi), ilahiler, mudra (el hareketleri) ve meditasyon gibi bir çok farklı tekniğin beraberce uygulandığı bir yoga tarzıdır.

Kundalini yogada Hindu inancında önemli yer tutan ve kozmik enerji veya evrende hareketi sağlayan dinamik enerjiyi temsil eden "Shakti" önemli bir yer tutmaktadır. Shakti, kendini Hint tanrılarından varoluşu harekete geçiren Shiva'nın eşi Parvati olarak ortaya konan kutsal dişil enerjidir... Kutsal toprak Ana'dır...

TANTRİK YÖNTEMLER
BANDHA PRANAYAMA

"Yeni bir ben" yaratma çalışmaları arasında uygulanabilecek onlarca farklı nefes çalışması var... Kapalabathi, Bastrika, Nodi shodhana gibi... Bunlar literatürde veya internette kolaylıkla bulunabilir. Burada örnek olarak sadece tantrik çalışmalarda etkin olarak kullanılan ve bandhaların çok kullanıldığı bir egzersizi paylaşıyorum...

- Omurganız dik duracak bir şekilde koltuğa veya bir yastık üzerinde lotus pozisyonunda oturun.

- Elleriniz bacaklarınızın üzerinde - İsterseniz gözleriniz kapalı - nefesinizi tutmadan ve herzaman nefesi burundan alıp vererek, pelvik tabandaki perenyum kaslarınızı yükselterek, (mula bandha) sıkıştırıp yukarı doğru çekin
- Nefesinizi normal burundan alıp vermeye devam edin.

- 5 saniye kadar sonra perenyum kaslarınızı serbest bırakın.

- Bu hareketi 3 kere tekrar edin.

- Şimdi hem mula bandhanızı hem de karnınızdan başlayarak göğsünüze yükselen (udiyana bandha) kaslarınızı 5 saniye süreyle yükselterek sıkın, sonra serbest bırakın.

- Nefesinizi normal alıp vermeye devam edin, nefesinizi hiç tutmayın.

- Bu hareketi toplam 3 kere tekrar edin.

- Şimdi hem mula bandha, hem udiyana bandha yanında, çenenizi geri çekerek boyun kaslarınızı (jalandhra bandha) sıkıştırırken, 5 saniye süreyle normal nefes alıp vermelerinize devam edin.

- Bu hareketi 3 kere tekrar edin.

- Şimdi bir parmağınızla başınızın en üst noktasına 5 saniye süreyle bastırarak dikkatinizi o noktaya taşıyın.

- Elinizi tekrar bacaklarınıza getirin - Bir sonraki nefesinizi dikkatlice perenyumdan başlatarak, (kaslarınızı sıkıştırmadan) karın, göğüs, boğazınızdan geçtiğini hissederek başınıza taşıyıp, 10 saniye kadar nefesinizi tutun

- Nefesinizi serbest bırakın.

- Aynı hareketi bir kere daha yaparken omurganızdan enerjinin yukarı aktığını hissedin.

- Şimdi aynı hareketi 2 kere daha, bu sefer tüm bandha kaslarınızı sıkarak tekrar edin.

- Nefesinizi yukarı taşırken, enerji akışını da hissetmeye odaklanın.

- Birkaç nefes sakin nefesinizle devam ederek, gözlerinizi açıp, normal nefesinize dönün...

- Sağlıkla kalın...

TANTRİK YÖNTEMLER

MEDİTASYON

Geleneksel yaygın anlamında meditasyon, zihni herhangi bir nesne, düşünce veya işleme odaklayarak, duygusal sakinlik ve açıklık hali oluşturmak ve içe dönük bir yapıda öz benliğe yaklaşabilmektir. Meditasyonun amacı zihnin ötesine geçerek, gerçek benlik yapımıza, yani huzur, mutluluk ve saadet yapısına ulaşabilmektir. Ancak bu farkındalığa ulaşabilmenin en büyük engeli de gene zihnimizdir. Zira zihnin disiplin ve yönetilmeye karşı direnci vardır. Meditasyon, zihnin sakinliğe kavuşabilmesi için uygulanan bir yöntemdir. Her gün zihnimizde 60

bin ila 80 bin düşünce oluşmaktadır. Bu karmaşa içinde sağlıklı karar oluşturmak daha zorlaşmaktadır. Sakin bir göle atılan küçük bir taş parçasının bile yarattığı dairesel dalgaları algılayabilmek kolaydır. Karmaşık dalgaların olduğu bir göle atacağınız büyük kayaların dahi yarattığı dalgaları görebilmek mümkün değildir. Sakinleşmiş bir zihinde de benzer bir yapı vardır. Sakin bir zihin, gerek içsel yapımızda farkındalık yaratmamıza, gerek dış dünyayı daha gerçekçi algılamamıza fırsat yaratacaktır. İnsan olarak potansiyelimizi ortaya çıkartacaktır.

Kundalini meditasyonunun amacı, merkezi kök çakrada olan yaşam enerjisini sırayla çakralar üzerinden yükselterek, aydınlanmış bir bi-linç düzeyine kavuşturabilmektir. Kundalini meditasyonu süresince pranayama tekniklerine odaklanılır. Kundalini enerjisi güçlü ve temel enerjilerden biri olup, bedeninizin, zihninizin ve ruhunuzun hazır hale getirilmesi gerekir. Kundalini enerjisini uyandırabilmek için fiziksel ve zihinsel bir hazırlık süresi gerekebilir.

Enerji merkezlerimiz olan çakralar ve enerji kanallarımız olan nadiler üzerindeki olası blokaj ve tıkanıklarını açarak, organ sağlığını sağlar. Vücut sistemleri üzerinde etkili olarak çalışan Kundalini Yoga ve Meditasyon tekniği şifa, dönüşüm ve farkındalık yogasıdır.

TANTRİK YÖNTEMLER
MANTRALAR

Sanskritçe bir kelime olan “mantra”, genellikle bir anlamı olmayan, ancak psikolojik ve spiritüel gücü olduğuna inanılan, sesli veya ses-siz şekilde tekrar edilen titreşim, harf veya kelimelerden oluşmaktadır. Sanskritçe, sırasıyla zihin ve araç anlamına gelen “man” ve “tra” kelimelerinin birleşiminden meydana gelmiştir. Yani bir zihin aracı anlamına gelmektedir.

Mantralar arzularla bağlantılı olarak, gerçekleri anlatmak için, arınma için, adak vermek için, tavsiyelerde bulunmak için, bilinç seviyesini veya enerjiyi yükseltmek için, belli duygusal ruh halini canlandırmak için veya şifa için kullanılabilir.

Mantralar kelime, şiir, şarkı, ilahi veya dua şeklinde olabilir. Bunların herbiri duygusal frekanslar yaratırken, bilinç yapısında yeni boyutlar oluşturabilir. Melodili mantralar ve şarkılar, hem sesteki anlam olarak sol beyni, hem de sesteki nağme olarak sağ beyni etkileyerek, tüm Merkezi Sinir Sisteminin titreşimlerden etkilenmesini ve dolayısıyla hücresel hareketlerin hızlanmasını sağlayabilir.

Ra Ma Da Sa

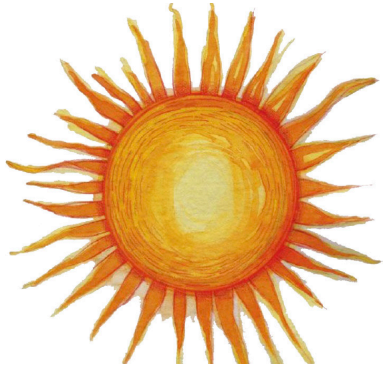
Sa Ta Na Ma

Guru Guru
Wahe Guru

Sat Nam

TANTRİK YÖNTEMLER

ŞARKILAR



SUN SHINE UPON YOU

May the long-time sun
Shine upon you
All love surround you
And the pure light
Within you
Guide your way on
Guide your way on

May the long-time sun
Shine upon you
All love surround you
And the pure light
Within you
Guide your way on
Guide your way on

May the long-time sun
Shine upon you
All love surround you
And the pure light
Within you
Guide your way on
Guide your way on
Guide your way on

Sat naam, Sat naam, Sat naam...

TANTRİK YÖNTEMLER
YANTRA

Yantra kadim Hint kültürünün tantrik geleneklerinde sık sık karşılaşılan, rengarenk simetrik daire, kare ve üçgenlerden oluşan mistik görsel diyagramlardır. Yantralar genellikle belli tanrılar için kullanılmalarına rağmen, farklı kullanım alanları bulunmaktadır. Zihni sakinleştirmek için meditasyonda mantralar sesi ve ritmi kullanırken, aynı hedef için yantralar görsel şekilleri ve renkleri kullanırlar. Yantraların meditasyon haricinde kullanım alanları da vardır; belli konularda güç elde etmek, sağlıklı yaşam sürmek, belli zararlardan korunmak gibi... Tapınak

ve ev tasarımlarında, hatta kıyafet ve takılarda süs veya uğur niyetiyle sık sık yantra tasarımlarıyla karşılaşılır. Yantra çizimleri insanların odaklanması yanında sabır, titizlik, disiplin, hassasiyet, dikkat, temizlik gibi birçok konuda gelişim sağlayabilir. Yantralar neokorteksde daha çok sözsüz ve görsel alan olan sağ beyni tetiklediği için sakinlik ve içsel sessizlikle uyumludur. İnsan psikolojisinin önemli ihtiyaçlarından birisi de merkezlenmedir. Yantraların simetrik tasarımları ve bir merkez etrafından genişlemeleri bu merkezlemeye destek olmaktadır.

SAT - CHİT - ANANDA